

黄金焼き (ソフト食)



エネルギー 164kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

卵にはたんぱく質が多く含まれています。卵のたんぱく質はとても質が良く、完全食品とも言われています。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。



阿知須共立病院 栄養科

黄金焼き (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

白身魚 (骨・皮なし)	80g
塩	0.6g
上新粉	4g
乾燥マッシュポテト	6g
湯	6ml
長芋	40g
卵	1ヶ
マヨネーズ	大さじ2
おろし大根	100g
チェリー缶	2個
木の芽	適量

- ①ゆで卵(固ゆで)をみじん切りにしてマヨネーズと合わせる。
- ②乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ③長芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ④フードプロセッサーに魚と塩を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④に②③と上新粉を入れ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥⑤をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑦蒸し器で10分加熱する。
- ⑧⑦の魚に①をのせ、200℃に予熱したオーブンで5分焼く。
- ⑨皿に盛り、おろし大根とみじん切りにしたチェリーを添える。